



# 11月食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和6年10月31日発行


日中の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。

気温の高い時期は、子供たちの食欲は低下する傾向にあり、給食でも残菜が多くなっていましたが、ようやく暑さが落ちつき食欲も徐々に回復してきたように思われます。

これから、寒くなり湿度が低下すると風邪や感染症等が流行する時期となります。手洗い・うがいはもちろんのこと、3回の食事をしっかりと、十分な睡眠で健康な体を作り、毎日元気に登校しましょう。

## 彩の国ふるさと学校給食月間

食育月間の6月と収穫の秋の11月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元産の食材を使用した献立を取り入れています。11月は、彩花みそ（埼玉県産大豆を使用）、小松菜パウダー（上尾市産小松菜を使用）、のらぼう菜（埼玉県入間郡産）等を使用しています。のらぼう菜は江戸時代から比企地域で栽培されていた伝統的な野菜で、天保の大飢饉を救ったといわれています。栄養素が豊富で、カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、鉄分などのミネラル分を豊富に含みます。甘みのある茎とくせのない味が特徴です。


 11月は上尾市産新米を使用します。

### 意識していますか？

## 食事のマナー ①

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。基本的なマナーを身につけるよう給食でも随時指導しています。ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。続きは来月紹介いたします。

### 正しい姿勢




- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反



- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### おわんの持ち方



- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

### やりがちなマナー違反

